

توصیه های غذایی به منظور پیشگیری از بیماری کرونا

ویتامین ها و مواد معدنی تقویت کننده سیستم ایمنی:

ویتامین C: مصرف روزانه منابع غذایی ویتامین C مثل سبزی و سالاد همراه با غذا، میوه های حاوی ویتامین C مثل پرتقال، نارنگی، لیموشیرین، کیوی و سبزیهای دارای ویتامین C مثل انواع کلم، گل کلم، شلغم، فلفل سبز و فلفل دلمه و یک عدد پرتقال یا دو عدد نارنگی، هویج و کدو حلوایی و سبزی های سبز تیره مثل اسفناج، برگ چغندر و برگ های تیره رنگ کاهو که از منابع خوب ویتامین A هستند برای پیشگیری از ابتلا به بیماری و تقویت سیستم ایمنی بدن مصرف روزانه سه واحد از گروه سبزی ها (بجز سبزی های نشاسته ایی) و حداقل ۲ واحد میوه توصیه می شود.

ویتامین D: ماهی به ویژه سالمون، ساردین، شاه ماهی، کپسول D۳، میگو، شیر و لبنیات غنی شده با ویتامین D

ویتامین A و بتاکاروتن ها (پیش سازهای ویتامین A): تخم مرغ، شیر، جگر سیاه، هویج، سبزیجات زرد و نارنجی مانند کدو حلوایی، اسفناج و سایر سبزیجات برگ سبز

کلسیم: شیر و لبنیات

روی (زینک)، سلنیوم و منیزیم: منابع غنی منیزیم، سلنیوم و روی، گفت: منابع غذایی حاوی روی، منیزیم و سلنیوم تقویت کننده سیستم ایمنی بدن بوده و منابع غذایی روی در گوشت های مختلف، غلات و حبوبات، بادام زمینی، شیر کم چرب و تخم مرغ، منابع غذایی منیزیم در بادام زمینی، اسفناج، نخودسبز، گوشت گاو و گوساله، انواع میوه ها، سیب زمینی و آجیل، نان جو، نان گندم، جوانه گندم، سبوس گندم، عدس، لوبیا سفید، کلم بروکلی، اسفناج و سایر سبزیجات، گردو، فندق و بادام و منابع غذایی سلنیوم در انواع پنیر، شیر، تخم مرغ، گوشت و جگر گوساله و گاو، قلمه، ساردین و سایر انواع ماهی ها یافت می شوند.

اسید چرب W۳: ماهی به ویژه سالمون، ساردین، شاه ماهی، گردوی تازه، کپسول W۳، میگو، آواکادو، روغن کلزا (کانولا)

آهن: کمبود آهن می تواند منجر به تضعیف سیستم ایمنی بدن شود.

این مواد غذایی با تقویت سیستم ایمنی بدن می تواند ظرفیت بدن را برای مقابله با بیماری افزایش داده و از بروز بیماری و یا کمک در بهبود و درمان بیماری بسیار اثر گذار باشد.

توصیه ها:

- ❖ هر روز سبزی یا سالاد همراه با آب لیموترش یا آب نارنج تازه استفاده کنند
- ❖ هویج و کدو حلوایی در غذاهای روزانه مصرف و خوردن پیاز خام به دلیل داشتن ویتامین C همراه با غذا مهم است.
- ❖ نوشیدن آب و مایعات به میزان کافی می تواند مواد سمی را از بدن دفع و خارج کرده و سیستم دفاعی بدن را تقویت کند، می توان روزانه بخشی از دریافت مایعات خود را به چای سبز اختصاص داد، چرا که چای سبز به علت داشتن ترکیبات آنتی اکسیدانی پلی فنول ها و فلاونوئیدها باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می شود. کاروتن و لسیتین و استیل کولین هم از جمله مواد مغذی موثر در سیستم ایمنی بدن هستند.
- ❖ در صورت داشتن کمبود ویتامین D حتما قرص تجویزی توسط پزشک را دقیقا مطابق با دستور پزشک مصرف نمایید.
- ❖ از منابع غذایی شیر و لبنیات روزانه و به میزان دو واحد استفاده کنید
- ❖ سبزیهای برگ سبز در برنامه غذایی به شکل روزانه استفاده شود.
- ❖ انواع خشکبار (آجیل ها) بیشتر استفاده گردد.
- ❖ از خوردن غذاهایی که خوب پخته نشده (مثل تخم مرغ عسلی و نیمرو، کباب هایی که مغز پخت نشده اند) خودداری شود.
- ❖ خوردن غذا و مایعات در مکان هایی که از نظر بهداشتی مورد اطمینان نیستند، ممنوع است.
- ❖ در صورتی که علائم سرماخوردگی دارید، از غذاهای آبکی مثل سوپ و آش همراه با آب لیموی تازه و مایعات گرم استفاده کنید.
- ❖ از جوانه ها گندم، ماش و شبدر در رژیم غذایی روزانه خود و از میوه های حاوی آنتی اکسیدان فصل مثل انار، پرتقال های تو سرخ، گریپ فروت و غیره استفاده کنید.
- ❖ مصرف روزانه مکمل زینک پلاس (حاوی روی و ویتامین C و ویتامین های گروه B

معاونت دانشجویی

اداره کل مشاوره ، بهداشت و سلامت